

МЕНЮ сад «18» марта 2024 г.		"Утверждаю" Заведующий МБДОУ "Детский сад №10 "Созвездие" ЗМР РТ" Ф.Р. Шакиржанова			
Присм пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК/ ИРТӨНГЕ АШ					
Каша манная молочная с маслом/ Сөтле манны боткасы, май белән	200/5	10,0	10,0	24,50	228,00
Чай с сахаром/ Баллы чай	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Бутерброд с маслом сливочным/ Май белән бутерброд	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
Итого:	425	12,36	14,52	44,89	359,38
2 - ой ЗАВТРАК/ 2нче ИРТӨНГЕ АШ					
Сок/ Жимеш суы	125	0,60	0,06	22,00	90,90
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	90,90
ОБЕД/ ТӨШКЕ АШ					
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50
Суп из овощей с курицей, со сметаной/ Тавык итеннән яшелчә ашы, каймак белән	200/15/6	3,00	8,50	8,50	126,00
Тефтели из говядины с соусом томатным/ Сыер ите чумары, томат соусы белән	70/10	6,2	6,5	5,00	103
Рис отварной с овощами/ / Пенскән дөгә, яшелчә белән	130	6,5	5	38,6	225
Кисель/ Кесәл	180			10,0	40,00
Хлеб сельский/ Арыш икмәге	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	698,5	17,90	20,45	80,95	582,00
ПОЛДНИК					
Булочка Домашняя/ "Домашняя" күмәче	50	4,90	5,00	28,00	177,00
Катык	120	3,77	3,00	5,00	62,1
Рагу с курицей/ Рагу, тавык ите белән	40/120	6,00	9,00	26,00	209,00
Напиток шиповника/ Гөлжимемеш эчемлегә	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1
Хлеб пшеничный 1с/ 1нче сортлы бодай күмәче	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	538	17,07	17,53	76,80	533,70
ВСЕГО:	1786,5	47,93	52,56	224,64	1565,98
Медсестра:					